

קשיבות וחמלה בזוגיות

גבו ויית

כי הזוגיות שלנו מלאה כאבים. אנו מתגוננים, שומרים על עצמנו ותוקפים, וכל תקיפה פוגעת גם בחוץ וגם בפנים. וכני הזוג או בנות הזוג שלנו? הם אינם נשארים הייבים, הם שולפים ציפורניים חדות, גם הם יודעים להילחם, וכפי שאנחנו מכירים את נקודות התורפה שלהם, הם מכירים את אלה שלנו, את החולשות והפחדים הכמוסים ביותר שלנו.

לעיתים "הקרב הזוגי" מתבסס בתוך הקשר שלנו ונותן את הטון המרכזי. כאשר זה קורה, אנחנו מגלים לאט-לאט כי נשארו פחות ופחות איים ירוקים בינינו, פחות רגעים של צחוק, של רך, של ליטוף ושל מיניות נעימה. אנחנו נסוגים מהקרבה האינטימית לעמדות מגננה, נעטפים בקור, מתרחקים או נצמדים לאחר בצורה שאינה נעימה לו, ואז השיש דחויים, והמעגל ממשיך. אולי כבר אין טעם? אולי נותר, ניפרד וזהו? הרי המון זוגות מתגרשים מסביבנו.

מוכן שלעיתים זוהי הבחירה הנכונה, אך בפרק הזה ניגע בחוויה של זוגות רבים כל כך המרגישים שיש על מה להילחם, שרואים את האפשרות לאהבה, לריפוי ולבנייה משותפת, וגם אם מכאיב ואבדה הדרך, עדיין פועמת בהם הכמיהה לשינוי. אנחנו מסתובבים כמעגלים, רוצים כל כך, אך כיצד עושים זאת? כיצד לומדים לראות את שותפינו לחיים, להיות קשובים? כיצד מחזירים את החמלה הביתה, את האהבה לקשר שלנו? כל כך קשה לפרוץ את המעגל הסגור, לעצור ולהיחשף בביטחון. לשוב ולחוש את אותה קרבה ואהבה שפעם שררו בינינו. גם כאשר יש רגעי חסר של "נעים לנו יחד" אנו מפעילים את שעון החול בתוכנו: כמה זמן זה יחזיק מעמד?

חשוב לזכור שפעמים רבות, גם כאשר אנחנו רבים וכוועסים, צורחים ושונאים, זהו מאמץ של מלחמה על הקשר, ולא בהכרח ביטוי לריותור. אולי אנחנו מדממים, מותשים, אולי מיואשים כמעט, אך

🔊 **תרגיל שמע מפגש עם הרגשות הכועסים שלי כווג** ראו עמ' 17

שבו לרגע בשקט אחד עם השני, עצמו את העיניים וקחו מספר נשימות עמוקות ושקטות. היזכרו בעצמכם כועסים. אולי בתוך מריבה זוגית, אולי במצב אחר. נסו להיזכר בדברים הבאים וכתבו שורה או שתיים על כל נקודה: מה עורר את הכעס? כיצד נראו הפנים שלי כשכעסתי? מה הייתה שפת הגוף שלי (הייתי מכוף? מתוח? תנועתית)? מה רציתי שתהיה תוצאת הכעס שלי?

לאחר שעניתם על שלוש השאלות, קחו שוב מספר נשימות מרגיעות, נסו לשחרר מתח שנאסף לכם בגוף, וענו על השאלה הבאה: אילו הייתי חוסם לכם לרגע באותו אירוע את היכולת לכעוס, איזה רגש אחר הייתם מרגישים? שתפו בחוויות שעלו לכם.

קשרים זוגיים הם ממשאבי התמיכה והחסון החשובים בחיינו. אך שהם קשרים הממלאים את חיינו בהרבה איכויות מיטובות, כל קשר זוגי מתמודד גם עם זמנים של קושי. הפרק הזה עוסק בזמנים כאלה ובאפשרות שלנו לצמוח גם מתוך המשבר, בעזרת כלים המבוססים על מיינדפולנס וחמלה.

כשאנו חושבים לרגע על שורש הכאב הטמון מתחת לריבים בלתי פוסקים ולכעסים בתוך זוגיות, כמעט תמיד נאמר: "זהו לא רואה אותי, היא לא רואה אותי..." שם נמצאת קפסולת הכאב, ואל כאב זה, הנמצא עמוק בבטן או בגרון שלנו, אנחנו מגיבים. לעיתים נדמה

כולנו אנשיים, ולכולנו יש "כתמים", כפי שמתומצת בביטוי: "בסך הכול בן אדם, לא מלאך". מפגש הדדי זה עם האנושיות הלא מושלמת שלנו והיכולת שלא להיבהל מדי, לא לברוח או לתקוף, הם שמאפשרים את חוויית האינטימיות והקרבה האמיתית בינינו. קרבה המבוססת על היכרות לעומק, מלאה יותר ומבוססת פחות על הפנטזיות שהשלכנו על מושאי אהבתנו בתקופת ההתאהבות ובתחילת הקשר.

הכנות הזאת של מפגש עם עצמנו נתמכת מאוד בתרגול של מיינדרפולנס. כאשר אנחנו יושבים בשקט ומפנים קשב לתחושות הגוף ולנשימה - מתגלה בפנינו הנף הפנימי על כל גווניו. אנחנו לומדים לשאת את האנושיות שלנו בלי להדוף או להסתיר אותה, גם כאשר היא כואבת.

תרגיל מפגש עם הרגשות הכועסים שלי

שבו לרגע בשקט אחד עם השני, עצמו את העיניים וקחו מספר נשימות עמוקות ושקטות. היזכרו בעצמכם כועסים. אולי בתוך מריבה זוגית, אולי במצב אחר. נסו להיזכר בדברים הבאים וכתבו שורה או שתיים על כל נקודה: מה עורר את הכעס? כיצד נראו הפנים שלי כשכעסתי? מה הייתה שפת הגוף שלי (הייתי מכווץ? מתוח? תנועתי?) מה רציתי שתהיה תוצאת הכעס שלי?

לאחר שעניתם על שלוש השאלות, קחו שוב מספר נשימות מרגיעות, נסו לשחרר מתח שנאסף לכם בגוף, וענו על השאלה הבאה: אילו הייתי חוסם לכם לרגע באותו אירוע את היכולת לכעוס, איזה רגש אחר הייתם מרגישים? שתפו בחוויות שעלו בכם.

הרגשות שהתגלו לכם כתשובה לשאלה האחרונה בתרגיל הם הרגשות העמוקים יותר, רגשות הליכה. רגשות אלו מכוסים על ידי הכעס,

עדיין לא הרמנו ידיים. וזאת כי אולי אנחנו יודעים שעדיין יש שם, מתחת לאדמה החרוכה, פוטנציאל לאהבה. אנחנו זוכרים איך אהבנו פעם וכמהים לאותו מגע של חסד בינינו, לאותה תחושת מוכנות בלתי אמצעית, לאותה תקווה הדדית שהענקנו וקיבלנו. מזמן.

נוכל לדמיין את הרגשות כ"ליבת הד הגעש" הנמצאת עמוק בתוכנו, והכעסים והעוינות הם הלכה המתפרצת. אכן, הרגשות הם המפעילים אותנו ומניעים אותנו לפעול, גם לכיוון של קרבה וחיבור אך גם לכיוון של התגוננות, התרחקות ותקיפה.¹²⁸ יש רגשות שאנו מאמינים כי לא נוכל לחשוף אותם אל מול בן הזוג או בת הזוג שלנו. אנו חוששים שאם נחשוף אותם הם יעזבו אותנו, או לכל הפחות יבקרו אותנו או יחשבו שאנחנו חלשים. ולמעשה בדרך כלל אנחנו עצמנו מתקשים לקבל את הרגשות האלה בתוכנו, שכן אם ניתן להם ביטוי, אולי נשנא את עצמנו, נרגיש חלשים, פתטיים, עלובים ועוד "מתנות" מהסוג הזה.

כשל כך הפסיעה הראשונה בדרך תהיה הנכונות שלנו לבדוק את עצמנו, את רגשות הליכה שלנו ואת דרכי ההגנה שלנו עליהם או מפניהם באומץ וכנות. זוהי היכולת הבסיסית, והכל כך לא פשוטה, בתרגול מיינדרפולנס. מפגש כן ואמיץ עם עצמנו, עם החלקים היפים והחזקים בנו, ועם החלקים החלשים שלנו, אלו שאולי נתפסים בעינינו כמכוערים וכעלובים. חלקי עצמי שלנו שאנו מאמינים ופחדים שאם ייחשפו לאור השמש או לאור התודעה, יגרמו לכך שניעזב לנפשנו, שירחמו עלינו או שיחושו רתיעה וגועל מאיתנו.

האמת, כפי שנראה, היא פעמים רבות הפוכה לחלוטין. דווקא הכנות ואומץ הלב "לפגוש את הברבים כפי שהם", להגיד פשוט: "לא כל כך גאה בזה, אך זאת אני, ככה אני מרגישה, זה מה שעשיתי", הם המדרגות הראשונות בעלייה על הגשר להבנה, להכלה ולקרבה מחדשת. הרי

הביקורתיות, הציניות וכדומה. כפי שאולי הבנתם, הרגשות שעלו כוללים עצב, עלבון, בושה, בידוד, או פחד - או שילוב של כמה מהם. יחד. הם יכולים לבוא כעוצמות שונות - ממתונות ועד בלתי נסבלות. ייתכן שגם חויתם תחושות כמו ריקנות, קור, תחושה שאתם שקופים, וכאב או פחד המתעוררים ביחס לתחושות הללו.

כאשר אנחנו מדברים על פיתוח היכולת למיינדרפולנס אנחנו מדברים על האומץ, העוצמה הפנימית והיכולת להרגיע את עצמנו ולמצוא שקט ויציבות פנימיים כדי להתחיל ולהכיר בקיומם של רגשות אלו בתוכנו. בשלבים הבאים נוכל לקחת עליהם אחריות, לתקשר אותם, להכיל אותם ולהתחיל להכין מאין הם בעצם מגיעים. נוכל לגלות שככל הנראה הם אינם מגיעים מבן הזוג או מבית הזוג שלנו, וכי אלה רק מעוררים אותם מתוכנו שוב ושוב. פיתוח היכולת לפגוש את הרגשות יחד יכול להניע את הזוגיות שלנו מהמלכוד של הריבים ומהייאוש לעבר צמיחה, אינטימיות ואהבה.

רחמים עצמיים מול חמלה עצמית בזוגיות

ואחד המצבים הרגשיים הנפוצים המובילים לכעסים ולתוקפנות של בן הזוג או בת הזוג הוא תחושת קורבנות ורחמים עצמיים, או, כפי שתחושה זו מופיעה במחשבות שלנו: "איזה מסכן אני, לאף אחד לא אכפת ממני, מוללים בי, אני סובל ורע לי, מתבוסס לבד כביצת העלבון". חוויה זו מוכרת לי כמלווה בתחושת חלשה, ובדיכור פנימי של "מגיע לי, ואת אשמה בסבל שלי".

מצבים אלו יכולים להתעורר מהאירועים היומיומיים של החיים בזוגיות ובמשפחה. הם מתעוררים בקלות ומדברים קטנים, ויוצרים נזק גדול ותגובות שרשרת שליליות בתוך הקשר. כדי להמחיש עד כמה אנחנו מדברים על חיי היומיום, אשתף ברשימה קטנה של דברים

- המעוררים את אותה תחושה. אתם מוזמנים לראות אם משהו מהם מוכר לכם מעצמכם. אם עולה המחשבה "לי זה אף פעם לא קרה", אז בודאי תזהו זאת ביתר קלות אצל בן או בת הזוג שלכם:
- באתי מהעבודה כעובד ולא השאירו לי אוכל.
- לא הדליקו את הרדד אפילו שידעו שאני חוזר מאוחר ועייף.
- הכינו ארוחה שידעו שאני לא אוכל.
- רואים בטלוויזיה תוכנית מעצבנת בדיוק בזמן תוכנית שאני אוהב.
- לא דיברו אליי ברוך ובחום.
- הגעתי אחרי יום ארוך ואפילו חיבוק אי אפשר לקבל פה.
- לא רוצים לעשות איתי סקס כבר יומיים שלמים.
- למה יש ערמות של כביסה?
- מה כבר ביקשתי, שיהיה פה נקי בבית הזה?

לא כל הרשימה הזאת באמת מגיעה מחיי (חלק ממנה כן), אבל אתם מכינים את הרעיון. בכל מקרה, הייתי יכול להמשיך אותה עוד ועוד, למען האמת, גם אם קשה להודות בכך, אולי יש משהו נעים, ממכר, בלהתבוסס ככה בזיכרונות של עלבון. ברמה מסוימת אנחנו אוהבים את זה. אולי מכיוון שזה מזכיר לנו את הילדות שלנו, את הכעס והבכי שחוונו כשהיינו ילדים.

כשאחד מבני הזוג או שניהם שוקעים במצב של מסכנות ורחמים עצמיים, או אז כעס, ריבים והתקפי זעם מתלקחים בקלות. אנחנו רוצים להכאיב, ללמד לקח, לחנך, לנקום, לנצח, להראות שאנחנו צודקים ולצאת כשידינו על העליונה. התוצאה, שאנו מודעים לה היטב, היא שזה לא עוזר. זה לא מיטיב איתנו, ובפרפרזה על לוצ'ה מ"ארץ נהדרת": "אין שמחה, אין אהבה, קשה, קשה".

אכן, ריקוד כרוני זה נוטה להתיש את הזוגיות שלנו, וכתוצאה ממנו

המוטיבציה היא להתרחק, לחשוש מכל אינטראקציה. אנחנו כועסים על הגבר שהפך לילד נרגז, על האישה שהפכה לילדה בודדה וכועסת. אנחנו נעשים קרים, סגורים וקורקטיים. מדברים רק כשחייבים. מגיעים הביתה מאוחר ככל האפשר, מנסים שלא לגעת, לא לעורר ציפיות, לא להתקרב לאש. אנחנו הולכים על קליפות ביצים בתוך הבית שלנו, זהירים ומתוחמים, מעבירים את הזמן עד להתלקחות הכאה.

ייתכן מאוד שלא היה לכם נעים כל כך לקרוא את הדפים הקודמים, אכן, לא השתמשתי במילים עדינות. הרעיון הוא שעלינו להיות אמיצים מספיק כדי להסתכל ל"שר" בעיניים, לראות את הדברים כפי שהם כלי לייפות אותם, ובלי לתת לעצמנו הנחות. אני מאמין בעוצמה שבתוככם, בעזרתה נוכל להגיד, אכן לא כל כך נעים, אבל תכל'ס, יש בזה משהו; הגיע הזמן לעשות עם זה משהו, לקחת אחריות, לגדול.

החדשות הטובות הן שיש מה לעשות: הפתרון הוא להכניס חמלה הביתה. אפשר לעשות זאת, בין השאר, בעזרת תרגול מיינדרפולנס כחיי היומיום ופיתוח חמלה עצמית, וממנה תנבע בהמשך גם חמלה לאחר הקרוב אליי. חמלה יכולה לפרוץ את המעגל הסגור ולהעביר אותנו מהרס לבנייה. תרגולים אלו יכולים להניע אותנו לכיוון של שמחה ולתחושת חופש הולכת וגדלה בתוך הבית. חמלה מפתחת הן את החברות בינינו, והן את האינטימיות הרגשית והגופנית של הזוגיות שלנו, לכדי זוגיות שמשנה כיוון, לעבר קרבה, התחזקות וצמיחה.

נתחיל את שינוי הכיוון בבניית הבנה משותפת, על מה בעצם אנחנו מדברים כאן כשאנחנו מדברים על "חמלה"? המילה הזאת אינה ברורה לרובנו, וההבחנה בינה ובין מושגים קרובים אליה עמומה. לעיתים היא אפילו מעוררת התנגדות. התרגיל הבא נועד להתחיל וליצור שפה משותפת והסכמה משותפת לגבי מילה זו. נתחיל דרך חיפוש המילים לאיכות זאת.

תרגיל מהי חמלה עבורי?

התרגיל הבא הוא פשוט ביותר: שבו לרגע בנינוחות, נשמו נשימות עמוקות והרפו את הגוף. כעת נסו להעלות בדמיונכם רגעי חמלה בחייכם, כל מה שעולה בראשכם כרגע, מה שחוויתם כחמלה. זו יכולה להיות חמלה שחשבתם כלפי אדם אחר או שאדם אחר חש כלפיכם. נסו להיזכר בכמה שיותר פרטים מאותה חוויה. מי היה שם, מה נאמר, מה הייתה אינטנסיביות הדיבור אם היו שם מילים, מה ראייתם בהבעת הפנים, אילו רגשות היו שם, מה הייתה המוטיבציה של שולח החמלה?

כעת קחו מספר רגעים להעלות על דף את המילים שנשארו לכם בראש מתוך הטיוול הזה בדמיון ובזיכרון. מילים אשר יתארו מהי חמלה עבורכם או לדעתכם. נסחו זאת בערך כך: חמלה עבורי היא... המאפיין המרכזי בחמלה הוא... אם הייתי צריך או צריכה להגיד מהי חמלה במילה או בצירוף מילים אחר זה היה... כעת התבוננו ברשימה שצרתם.

לעצרי, לא אוכל לעבור איתכם על מה שכתבתם או הרגשתם בזמן התרגיל האחרון. אז אשתמש כאן בתשובות הנפוצות לתרגיל הזה. רוב האנשים גידו שחמלה פירושה אהת או שתיים מהמילים המופיעות כאן: טוב לב, סבלנות, הכלה, רחמים, קבלה, אהבה, תמיכה, עניינים טובות, לב פתוח, סליחה, תקווה, ררך, תחושת יחד, מגע מישיב, דאגה אכפתית, חוסר שיפוטייות, עדינות.

אני מאמין שחלקכם אכן מצאתם כאן את המילים שלכם. ייתכן שכתבתם דברים שונים אך ברוח דומה, וייתכן שכתבתם משהו אחר לגמרי, וזה כמובן בסדר גמור. כוזגיות שלנו אנחנו רוצים לחוש תחושות ורגשות אלו, מהאחר כלפינו ואולי גם מעצמנו כלפינו. ייתכן

קליל וסלחני אל עצמנו. הרי מדובר בפיתוח של משוה חדש בתוכנו, וסביר מאוד שזה לא יקרה ברגע. מדובר בתהליך איטי, לא קל, ליניארי או חלק.

התהליך הבא מצני את "מעגלי איכויות החמלה"¹⁰ ומראה דרך שאנחנו יכולים לתרגל ולהכניס איכויות אלו הביתה כדי להחזיר את האהבה, האינטימיות והשמחה.

התהליך מתחיל ברצון שלנו שהיחסים בינינו יוטבו, ברצון כן להפסיק להכאיב, לעצור את מעגל האיבה ולפתח את מעגל החמלה. מתוך אותה מוטיבציה אנחנו מתחילים במרכז המעגל, בהחלטה לעצור, להקשיב באמת, להפנות את תשומת הלב שלנו. תשומת לב זו מופנית עכשיו, ברגע הזה, לאחר הכוּעס עלינו, לרגשות הפועמים בתוכנו, ולמה שמתרחש כרגע בתוכנו.

מכיוון שעצירה זו כלל אינה פשוטה, סביר להניח שכעבור שניות אחרות יתעורר הצורך המובן והמוכר כל כך להגיב, לזוז, ולעשות את מה שתמיד עשינו. כאן אנחנו עוברים למעגל השני ומגיסיים את אומץ הלב שלנו להישאר בדיוק כאן, את כוח הרצון שלנו, את היכולת שלנו לשאת כאב, את מחויבותנו לתהליך, את "הלוחם החכם" שבתוכנו.

זהו מעגל מרכזי ביותר בתהליך החמלה, וכפי שראינו בתרגיל הניסיון לתאר מהי חמלה, מעט מאוד אנשים כותבים איכויות אלו כחלק מהותי מהחמלה. עם זאת, עבורנו זהו מעגל מרכזי וקריטי להצלחת התהליך. בהמשך התהליך, לאחר שגייסנו את הנחישות והעוצמה הפנימית כדי להישאר יציבים אל מול הגלים המתנפצים עלינו, וכדי שלא להתמוטט ולצאת מותשים, עלינו לדעת כיצד להרגיע את עצמנו.

כאן אנחנו עוברים למעגל השלישי, מעגל המכיל מיזמויות ואיכויות שאנחנו שואפים לתרגל ולפתח בהודגמות בתוכנו: חשיבה מיטיבה

שגם היינו רוצים מאוד לחוש כך כלפי כן הזוג או בת הזוג שלנו. אבל יש לנו נטייה להתייחס לרגשות ולתחושות הללו כקיימים או לא קיימים, בצורה דיכוטומית; יש או אין אהבה בינינו, אין לה סבלנות אליו, הוא לא מביט בי בעיניים טובות, אין חוס בינינו. אולם חמלה היא משוה אחר לגמרי.

נתחיל בכך שחמלה אינה רגש. חמלה היא פעולה המונעת מתוך מוטיבציה לשינוי בכיוון של צמיחה ושמחה, אומץ לב ועוצמה פנימית לפגוש רגשות ומצבים בינאישיים מכאיבים, מפחידים ומורכבים. היא הנכונות להתעמת עם "האויב שבפנים", עם החולשות שלנו, ההרגלים שלנו ותגובות ההגנה האוטומטיות שלנו. לחשוב כנות ובחוכמה: מה חשוב באמת? מה באמת יעזור כרגע? מה מיטיב בסיטואציה הזו? סיפוח איכויות החמלה בתוכנו כרוך קודם כול בפיתוח אומץ לב ועוצמה פנימית. זאת, יחד עם חוכמה עמוקה, דרך וטוב לב וקבלה לא שיפוטיות.¹¹ תהליך זה של פיתוח איכויות החמלה מתחיל ביכולת למיינדפולנס. אותה יכולת להאט, להתבונן בכל מה שמתרחש כרגע בלי להיבהל, בלי קפוז ולתגונן, לתקוף או להתרחק, רק להישאר, להתקרב ולהתבונן בעיניים טובות וסקרניות. ומתוך אותה נוכחות יציבה בתוך המתרחש, לעיתים קרובות בתוך "הקרוב", להתחבר לרצון ולמחויבות לפעול בצורה החכמה ביותר כדי להביא לריפוי הירי, לצמיחה ולהפסקת מעגל הסבל שבינינו. זהו תהליך שבקבוצותיו נחשו פעמים רבות גאווה, סיפוק ושמחה.

דמיינו לרגע כיצד הייתם מרגישים אילו לכן או לבת הזוג שלכם הייתה יכולת הולכת וגדלה לכך? כיצד הייתם מרגישים אילו לכם הייתה העוצמה הפנימית הזו? בענדי מתאר את התהליך הזה כרגע, עולה בי בקשה כלפכם, הקורא או הקוראת, כזו שלמדתי גם לבקש מעצמי, והיא להתייחס לתהליך הזה בצניעות ובענווה, אפילו בחיך

אותם בדמיונכם באותן עיניים טובות, באותה קבלה מלאה, קבלה רחבה לעומק את הכאבים וההתמודדות שלהם, את האתגרים שהם מתמודדים איתם, ראו ברוך ובחוכמה את כל החלקים של בן הזוג או בת הזוג, את עצם היותם פשוט בן אדם המתמודד בעולם לא פשוט זה. בן אדם המחפש בדיוק כמוכם לחוש קבלה, התרעה, להרגיש נאהב. שימו לב לרגשות העולים בכם כרגע, שימו לב לנשימה, שימו לב לנפץ.

בעדינות ולאט-לאט החזירו את תשומת הלב ליציבה שלכם, לחיבור לקרקע. קחו נשימה או שתיים עמוקות יותר לסיים התרגיל ופקחו את העיניים.

בתרגיל זה אנחנו פוגשים את המציאות ואת קשייה, שפעמים רבות מגולמים בכך הזוג או בבת הזוג שלנו, מתוך אזור אחר בעצמנו, חלק חזק ושל, היכול לשאת כאב ותסכול ולצמוח מהם.¹²² החוויה הזוגית שמגיעה יחד עם פיתוח יכולות ואיכויות פנימיות אלו יכולה להשתנות בהדרגתיות. יש יותר מרונח לנשימה, יותר תנועה חופשית, יותר קלילות והלה הדדיים.

פעמים רבות ההצעה לתרגול מינדפולנס בהקשר של זוגיות נראית מוזרה ואף פרדוקסלית, שכן התרגול נעשה לבד וממוקד בעצמי, וכיצד פיתוח העוצמה הפנימית שלי יכול לעזור לבן הזוג או לבת הזוג שלי? לא עדיף להשקיע בהם את הזמן והמאמץ הזה? אך עם התרגול המתפתח התשובה הולכת ומתבהרת: ככל שאנו יציבים יותר, שלווים יותר, מאוימים פחות ותגובתיים ומתגוננים פחות, כך יש לנו יותר מקום למפגש שקט, מכיל וקשוב עם האחר הקרוב אלינו. אמנם פיתוח עקבי של יציבות פנימית זו דורש כאמור מאמץ, נחישות ואומץ לב, אך טמון בו הפוטנציאל לשינוי המוזיקה הזוגית. פיתוח איכויות אלו

ומאזנת, עבודה נכונה עם הגוף כדי לפתח בתוכנו שלווה, נשימה נכונה, מציאת יציבות ואיזון פנימי. פעמים רבות זוגות השקועים בכעסים ובמריבות מתקשים בפיתוח מעגל זה. אני מאמין כי ניתן להגיע אליו בדרכים רבות, אך לתרגול קבוע של מינדפולנס, יוגה ואמנויות לחימה מסורתיות יש אפקטים מוכחים וחזקים על פיתוח שלווה, איזון ויציבות פנימית. למשל, בכתביו של פונקושי,¹²³ הנחשב לאבי הקראטה-דו, אפשר לראות כי המטרה של אמנות הלחימה היא כסופו של דבר פיתוח "peaceful courage" או כמילים אחרות, עוצמה ואומץ לב מתוך שלווה וחוכמה.

תרגיל פיתוח איכויות החמלה בתוכנו

את התרגיל הבא אני מציע לעשות מייד לאחר קריאת ההנחיות כאן עד הסוף. מצאו מקום שקט שבו אף אחד לא מביט בכם או יכול להפריע לכם. כעת עמדו בעמידה יציבה, פיסוק קל ברוחב הכתפיים, הידיים יכולות להיות רפויות לצדי הגוף. בעוצמת עומדים, התחברו לתחושת עוצמה פנימית, תחושה כאילו הגוף שלכם צומח ונעשה יציב וחזק כמו עץ גדול. השרשים מגיעים לעומק האדמה, גזע הגוף שלכם יציב ונמתח בעדינות כלפי מעלה והראש יציב ושקט, מתרוסס בעדינות.

חושו את הנשימה עוברת בעדינות בכל הגוף, הקשיבו לנשימתכם למספר שניות. אל תוך העמידה היציבה והחזקה הזו, נסו להכניס רוח. הביטו בעצמכם בעיניים טובות, בהערכה לעצמכם ולאתגרים שאתם מתמודדים איתם. נסו להביא תחושה של קבלה עדינה למו שאתם, על כל החלקים שבכם.

כעת, בעזרתם שומרים על היציבות השלווה והרוח המיטיבה והחכמה, העלו בעיני רוחכם את בן הזוג או בת הזוג שלכם. ראו

אצל המתרגל מאפשר תנועה חומלת בווגיות, תחושת יחד, חברות, חיוך, ליטוף ואהבה.

זוגות המתחילים להתנסות בהכנסת חמלה לתוך הקשר ביניהם, יחושו בהתחלה הסתייגויות והתנגדויות טבעיות ומוכרות. עם זאת, תרגול מיינדפולנס ופיתוח הגרסה החומלת, החזקה והשלווה של כל אחד מהם, תגרום לכני להזוג להתחיל לחיות מנעד חדש ורחב יותר של רגשות והתנהגויות. אביא כעת דוגמה לכך כדי להמחיש את הרעיון. דוגמה זו אינה מבוססת על זוג אמיתי אלא על שילוב של שיחות רבות עם זוגות המתרגלים מיינדפולנס וחמלה.

בן ודנה הם זוג צעיר ללא ילדים, אשר הריבים, הביקורתיות והניכור שממלאים יותר ויותר את הקשר ביניהם גורמים להם להסס בנוגע להמשך דרכם כזוג וכמשפחה לעתיד. הם נאבקים עם דרישות החיים ועם השינויים שקורים להם בהקשרי כיסוחן כלכלי (שלבנים ראשונים של בניית קריירה ולימודים באוניברסיטה), מתמודדים עם הבדלים בין משפחות המוצא של שניהם ומתקשים לקבל את התלות ההדדית שנוצרת ביניהם. עם זאת, חלק אחר מהזמן הם אוהבים ומעריכים זה את זה מאוד, ולא רוצים להמשיך להכאיב ולהרחק ובודאי שלא רוצים להיפרד ולאבד זה את זה.

דנה ובן התחילו להתנסות במיינדפולנס ובתרגול לפיתוח חמלה עצמית.¹³³ לאחר שבועות אחרים של תרגול מסודר, המצריך מהם גיוס מידה לא קטנה של מאמץ ותחישות - לא קל להכניס תרגול זה של מפגש שקט ומיטיב עם עצמי לתוך חיי היומיום - הם מתחילים לראות את פירות השקעתם.

בעזרת האיכויות אשר הם מטפחים בתרגול האישי, נפתח בפניהם מרחב חדש של אפשרויות תגובה בשעת מריבות. כאשר הם שוב מתחילים לריב, דנה מתרכזת ומפנה תשומת לב לרגשות הליבה

העומדים מתחת למה שגלוי על פני השטח ביניהם ומבקשת מכן להיות חזק ורק להקשיב. היא משתפת אותו שהיא מרגישה מאוד לבד, וחשה שמכיוון שהוא שקוע בצבודה ובמכשיר הסלולרי שלו, הוא אינו רואה אותה.

בה בעת התרגול מאפשר לבן להכיר בנטייה שלו להגיב ככעס, והוא מתחבר לעצמי החזק שלו ומרגיע את עצמו בזמן שהיא מדברת. לאחר כמה דקות בן חש את הלחץ בתוכו עולה וגואה. הוא מרגיש את התגובה האוטומטית והמורגלת שלו, תחושה שהוא חייב להגן על עצמו אל מול "התקפותיה" ולתקן את "עיוותי המציאות" שלה. אך באמצעות קשר עין חכם שהתפתח ביניהם, הוא מחיך, מחזיק את עצמו ומאפשר למילים לחזור אליו, ולרגשות ולהתחושות הגופניות שלו לנוע בתוכו. הוא יודע שבהמשך יהיה מקום גם לרגשות שלו בדיוק באותה צורה.

כפי שראינו בתהליך התפתחות החמלה, הקשבה בשעת מריבה אינה משימה קלה: בן מרגיש מותקף שלא בצדק, הילד שבתוכו זועק, הוא אווז בורועותיו כדי "להחזיק את עצמו מהתפוצצות", אך נשאר בשקט בלי להתנתק. הוא אומר לדנה: "זה לא הוגן, מה שקורה פה, אבל אני מתאפק". אחרי שדנה חשה שהצליחה להביע את עצמה, בן מקבל את ההזדמנות להגיב. הוא מייד מביא את "הזעם הצודק שלו" ותובע את עלבוננו. דנה מתכווצת מעט, אך מבקשת ממנו להרפות את המתח ואת הכיוון בגופו, מבקשת שיישאר איתה ולא יתכנס לתוך בועת הזעם הכל כך מוכרת, שלא ייעלם לה בשתיקה כועסת ומרוחקת. היא אומרת לו שהיא מכירה אותו טוב ויודעת כמה כוחות הוא צריך לגייס, אך היא יודעת שהם מסוגלים לכך יחד.

בן מתחבר שוב ל"לוחם השל"י" והחכם שבתוכו. הם נזכרים בתרגול, בדרך שהם החליטו ללכת בה באומץ, ובן כאילו משנן לעצמו: לא

להגיב מהאוטומט, לנשום ולחשוב כבהירות מה יביא לכאן אהבה, קרבה וצמיחה, מהי תגובה חברית לדנה, לשנינו כרגע. במאבק המתחולל בתוך בן, חלק אחד שלו כועס, פגוע ומרגיש שהוא חייב לתקוף בחזרה, אך חלק אחר מבין שהם כבר היו בסרט הזה, ושאינו לו סוף טוב. החלק הזה מחובר לערך עצמי חזק, לתקווה ולאמונה באהבה שלהם. הפנים והגרזן שלו מאוימים, לא יוצאות לו מילים, והוא מרשה לעצמו להיות רגע עם הרגשות והתחושות שלו. הוא נושם כדי להרגיע את עצמו.

מתוך הכאב, הכיווץ והמאבק הפנימי מתחילות לרדת לו דמועות. הוא מנסה לעצור את הכבי הגואה בתוכו, מרגיש נבוך ומבויש שזו תגובתו. דנה מרגישה את החמלה שלה כלפיו, חמלה מלאה הערכה לדרך שהוא עושה. היא מושיטה יד לנחם אותו ומלטפת את כתפו. הוא מנסה להקטין את מה שקורה ואומר לה: "זה כלום... זה כל כך מבדך שאני בוכה פתאום", בזמן שהוא מנסה לשלוט בפרץ הרגשות שלו, דנה מחבקת אותו.

בן תמיד האמין שבכי הוא חולשה, אבל בוכות העוצמה הנפשית שלו והנחישות שלו בתרגול, הוא למד להישאר במרחב הכאב, לחת להגשות שלו מקום ולצאת מהלב שלו אל המרחב שבנייהם. רגשות אלו הם שמאפשרים קרבה וחיבור אינטימי ביניהם. הם מפתחים את היכולת לחמלה ביניהם – התחברות למוטיבציה העמוקה שלהם לשנינו ולחיבור, להקשבה אמיצה, לכוחות פנימיים וליציבות, והסתייעות בסכניקות להרגעה עצמית ופיתוח רך וחוסר שיפוטיים – כל אחד לעצמו וגם זה לזה.

לקראת סיום אני מזמין אתכם לתרגול נוסף, הפעם לשני בני הזוג יחד.

תרגיל מנע תומל

התחילו את התרגיל בישיבה נוחה וקרובה זה מול זה, על ספה או על כיסאות קרובים. שמרו על מרחק שיהיה לכם קל ונוח להחזיק בו ידיים, אך בשלב זה הישארו ללא מגע. התחילו בעצמות עיניים ותשומת לב עדינה לגוף של כל אחד מכם, כל אחד לעצמו. שימו לב לצליל ולעומק הנשימה, שימו לב בעדינות לפעימות הלב, והיו מודעים לחוויה הגופנית שלכם כרגע. נסו לתצוא שלווה ושקט בגוף שלכם, תנו לנשימה לעזור לכם.

מתוך המפגש המודע והמרגיע עם עצמכם, פתחו את המודעות לבן או לבת הזוג היושבים מולכם, כל כך קרובים אליכם. נסו לשמוע ולחוש את הנשימה שלהם, אולי את חום הגוף שלהם.

נסו לנשום יחד, להרגיש את האנשיות העדינה והפגיעה של שניכם, את הכמיהה העמוקה של שניכם לקבלה, לחברות ולאהבה.

כעת, עדיין בעיניים עצומות, הושיטו ידיים זה לזה. אחזו בידיים בנחות, ללא מאמץ, אך נסו שהמגע יהיה רך וכמעט נטול תנועה. הישארו כחמש דקות רק בתוך החוויה של היד המחזיקה אתכם, והיד שאתם מחזיקים כרגע. היו ערים לתחושות הגופניות שלכם, לנשימה ולרגשות שעוברים בכם בתוך המגע הזה.

כעת תנו לידיים שלכם לשלוח ולקבל חמלה. בעזרת הדמיון אפשרו ליד ימין לשלוח חמלה וליד שמאל לקבל חמלה. תוכלו לעבור בעדינות בין שליחת חמלה לבין התמסרות לקבלת החמלה מבן או מבת הזוג. בזמן שליחת החמלה, התמקדו בהעברת תחושה של נכוחות חזקה: "אני כאן עבורך", "אני מכיר אותך לעומק, על מורכבותך, החלקים היפים והנעימים והחלקים הפחות יפים והקשים יותר שקיימים אצלך בדיק כמו אצלי ובעצם אצל כולם".

"אני כאן עם כל הלב והאהבה שלי כדי לתמוך, ובעזרת ידי להעביר לך את התחושה של קבלה עמוקה, ושל רצון כן כדי שתוכל או תוכלי להרגיש קבלה זו, רוך זה ועיניים טובות אלו בתוךך".
 הישארו כך כחמש דקות נוספות או מעט יותר. לקראת סיום היפרזו באיטיות וברוך והחזירו את ידיכם לחיקכם. הישארו עוד כשתיים שלוש דקות בעיניים עצומות, רק עם התחושות והרגשות שעוברים בכם כרגע.
 לאחר שפקחתם את העיניים, אתם מחמנים להתחבק ולשתף זה את זה בחוויה שעברתם כרגע.

ליל קיץ קבד
 קבוא בתנוחת אָן
 ישו בני הקָטן

לסיכום, בפרק זה הזמנתי אתכם לעבור איתי את הדרך מהמעגל המכאיב של כעסים ודיכויים החוזרים על עצמם אל עבר המעגל המרפא והמצמיח של הפעולה החומלת. ראינו שהחמלה אינה רגש מסוים אלא כוונה ונכונות לפעול למען מה שיכול באמת לעזור ולהביא ליותר שמחה, קרבה ואהבה בינינו. זוהי תנועה הנעה בין היכולת להישאר בתוך מרחב הכאב וכין המחויבות להביא לתוך אותו מרחב את החוכמה והלב כדי להפסיק את מעגל הסבל שאנו נעים בו כבר תקופה ארוכה. כפי שהזכרתי קודם, מדובר בתהליך מורכב, הדורש אימוץ ופיתוח כלים, כוחות נפש ואיכויות חומלות בתוכנו. לעיתים נוכל לעשות זאת בכוחות עצמנו, בעזרת חברים או מקורות עזרה במדינות השונות או בקהילה, ולעיתים אנחנו זקוקים להנחיה צמודה יותר. אך אין לי ספק כי כולם יכולים לצאת למסע המרתק והמעצים הזה בדרך החמלה.



* אלכס בן-ארי, קורת השער, מוסד ביאליק, 2015.

שביילי המיינדפולנס

מרחבי תרגול ביומיום



עורכת: מתי ליבילי

תוכן העניינים

11	פנתח דבר
19	שער ראשון: לתרגל תודעה צלולה
22	פרק 1: מינדפולנס בחיי היומיום / מתי ליבליך תרגילים:
22	תרגיל שמת מינדפולנס בסיסי
28	תרגיל הבאת תשומת לב לתחושות הגופניות
31	תרגיל תשומת לב לטון רגשי
34	תרגיל תשומת לב לתודעה
45	פרק 2: מתחת לאבק - לחשוף את התודעה הערה / מתי ליבליך
45	תרגילים:
45	תרגיל שמת שמחת הקשב היציב
63	תרגיל חיוניות בחיי היומיום
68	תרגיל שמחה של נתינה
71	תרגיל שמחת התודעה היציבה
71	תרגיל שמחת השחרור
74	תרגול רגיעה
74	תרגול רגיעה בחיי היומיום
78	תרגיל השווייית תגובתיות

MINDFULNESS PATHS:
Width of Practice in Everyday Life

Editor: Maty Lieblich

עריכה: יובל גלעד

עיצוב העטיפה: רהה גורדמן / סטודיו מודן

© כל הזכויות שמורות, 2020

לכתר ספרים (2005) בע"מ

משק 33, מושב בן שמש, 7311500

2020 © All rights reserved to Keter Books (2005) Ltd.
Meshek 33, Moshav Ben-Shemen 7311500

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, להרוגס, לאחסן במאגר
מידע, לשרר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני,
אופטי או מכני או אחר, כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט,
אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר.

www.keter-books.co.il

e-mail: info@keter-books.co.il

Printed in Israel